BLICK PUNKT

AHLEN · VORHELM · TÖNNISHÄUSCHEN · **ENNIGER**

Jeden Samstag · kostenlos Samstag, 20. März 2021 Ausgabe 12/2021 · Verteilte Auflage: 26 510

Die richtige Wahl

Welche Erde für welche Pflanze? Das ist für Hobbygärtner manchmal gar nicht so leicht zu entscheiden. Draußen



The state of the s

Konzept für die Osthalde

Ganzheitlich denken

Mit einer Tablette sind die Schmerzen in Armen oder Beinen weg? Schön wäre es, doch so einfach ist es nicht immer. | Fit & gesund



Die haben's in sich

Fleischbällchen lassen sich prima füllen. Das beweist das Rezept der Woche. Wir servieren Chügeli mit Käsekern. | Essen & Trinken



Kurz notiert

Alte Akten sicher vernichten

AHLEN. Alte Kontoauszüge oder andere sensible Unterlagen von Privathaushalten können am Wertstoffhof der Stadt Ahlen am Ostberg sicher entsorgt werden. Am 27. März (Samstag) steht dafür in der Zeit von 10 bis 12 Uhr geschultes Personal einer Fachfirma bereit. In speziellen Sicherheitsbehältern werden alte Belege und Unterlagen erfasst. Auch ganze Ordner werden angenommen. Die Akten werden gemäß den Vorgaben des Bundesdatenschutzgesetzes vernichtet. Bürgerinnen und Bürger können die Akten kostenlos abgeben.

Kindlicher Umgang mit Tod und Trauer

AHLEN. Die Erfahrung, dass Familienmitglieder sterben, bleibt auch Kindern nicht erspart und den Erwachsenen fällt es oft schwer, darüber mit ihnen zu sprechen. Im Rahmen einer Onlineveranstaltung der Familienbildungsstätte werden kindgerechte Möglichkeiten für den Umgang mit Tod und Trauer aufgezeigt. Sie findet am Dienstag (23. März) ab 19.30 Uhr statt. Die Leitung hat Martina Abel, Diplom-Sozialpädagogin und Trauerbegleiterin. Anmeldungen unter ○ 23 82 / 9 12 30 oder unter www.fbs-ahlen.de.

Kreuzweg Stromberg virtuell gehen

AHLEN. Zwei Veranstaltungen des Kolpingwerks Kreisverband Warendorf in der Fastenzeit können wegen der Coronapandemie nicht stattfinden. Am Montag (22. März) sollte der Kreuzweg in Telgte stattfinden und für den 30. März (Dienstag) war der große Kreuzweg in Stromberg geplant. Die Kolpingsfamilie Ahlen weist darauf hin, dass auf der Homepage kolping-stromberg.de der Kreuzweg virtuell gegangen werden kann.

Kontakt

Verteilung, Kleinanzeigen 0 23 82/80 88 65

Anzeigen 0 23 82/80 88 -62, -63 anzeigen@

blickpunkt-am-sonntag.de

Redaktion 0 23 82/80 88 60 redaktion@ blickpunkt-am-sonntag.de

Anzeigenblattgruppe Münsterland

www.ag-muensterland.de



Haldenlauf (Foto) und Haldenkreuzweg werden auch weiterhin stattfinden können. Das versicherten Dr. Matthias Nendza (kl. Foto, r.) und Franz Gösling von der Heimaterbe GmbH, die neue Eigentümerin der Osthalde ist, im Umweltausschuss. Fotos: Silke Diecksmeier, Peter Harke

"Liebt einander" aus dem Johannes-Evangelium steht der diesjährige ökumenische Haldenkreuzweg, der allerdings wie schon 2020 im Zeichen der Corona-Pandemie nur in digitaler Form stattfinden kann. Ab dem 27. März (Samstag) werden die zuvor an den 14 Stationen aufgezeichneten Wort- und Musikbeiträge im Internet abrufbar sein. Der Förderverein Ahlener Haldenkreuz hofft, den Kreuzweg im kommenden Jahr dann wieder ganz real mit möglichst vielen Gläubigen gehen zu können, wie zuletzt am 13. April 2019, als über 400 Teilnehmer der Einweihung bei-

Die neuen Eigentümer der

wohnten.

AHLEN. Unter dem Leitwort

Osthalde hätten nichts dagegen. Etablierte Veranstaltungen wie auch der Haldenlauf oder Besteigungen im Rahmen von Stadtrundfahrten der Volkshochschule sollen weiter möglich sein. Das versicherten Vertreter der Heimaterbe Projektgesellschaft mbH mit Sitz in Stolberg bei Aachen am Montag im Ausschuss für Umwelt, Klimaschutz und Mobilität (UKM). Geschäftsführer Dr. Matthias Nendza erklärte: "Wir wollen die Halde weiter offen halten für Spaziergänger und Mountainbiker." Die Natur sollte allerdings durch die Freizeitaktivitäten möglichst nicht in Mitleidenschaft gezogen werden. Man wünsche sich ein "verträgliches Miteinander", so Nendza, der auch Mitinhaber eines Büros für Geotechnik ist und an der RWTH Aachen einen Lehrstuhl für Ingenieur-

geologie und Hydrogeologie Was wird nach dem Ver-

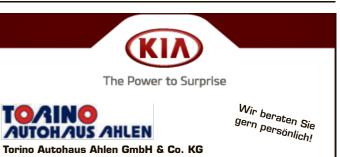
An der fachlichen Expertise des 52-Jährigen zweifelten die Ausschussmitglieder auch nicht, aber die Frage nach der finanziellen Absicherung von Heimaterbe beschäftigte Bernd Meiwes (SPD). "Eine GmbH kann in wirtschaftliche Schieflage geraten", stellte er fest. Und was würde dann aus der Halde? Nendza erwiderte: "Wir sind solide aufgestellt." Sein Partner Dr. Dirk Gratzel und er verfügten über ausreichend Eigenkapital, betrieben das Unternehmen aber auch "nicht vorrangig als Geschäftsmodell zur Gewinnmaximierung". Per Satzung würden 80 Prozent des Ergebnisses in den Erwerb und die ökologische Aufwertung von weiteren Industriebrachen reinvestiert.

Neben der 74 Hektar großen Bergehalde der ehemaligen Zeche "Westfalen" hat die Heimaterbe GmbH von der Immobilientochter der Ruhrkohle AG noch zwei kleinere Flächen in Herten und Lünen-Niederaden erworben. Flächen, die in der Vergangenheit "sehr haben leiden müssen", wie Dr. Matthias Nendza ihren Zunun in Zusammenarbeit mit Biologen, Forstingenieuren, Landschaftsplanern und Geologen entwickelt werden, beispielsweise durch die Anpflanzung klimaresistenter Baumarten oder die Anlage von Streuobstwiesen und Feuchtbiotopen.

konkret in Ahlen umgesetzt (ph) werden können und sollen,

müssten erst noch weitere Untersuchungen zeigen, antwortete der für Heimaterbe tätige Fachmann für Forstwirtschaft und Rekultivierung, Franz Gösling, ehemaliger Mitarbeiter der RAG, der die Halde wie seine Westentasche kennt, auf Nachfrage von Martin Hegselmann (CDU). Der Baumbestand auf der Halde sei zu 65 oder 70 Prozent sehr vital, es gebe aber noch erhebliches Verbesserungspotenzial. "Wir wollen den Pionierwald zum Naturwald entwickeln", so Gösling. Dabei, ergänzte Dr. Matthias Nendza, werde man "sehr behutsam vorgehen". Es sei nicht vorgesehen, in größerem Umfang Erdmassen zu bewegen.

materbe GmbH in die Hand nehmen müssen. Geld, das sie von Unternehmen bekommt, die auf diese Weise Kompensationsleistungen erbringen, um den ökologischen Fußabdruck, den ihre Produkte oder Dienstleistungen hinterlassen, auszugleichen. Eine Idee, die nach den Worten des Geschäftsführers auf große Resonanz stößt. Nach einem ersten Vertragsstand beschrieb. Diese sollen abschluss mit der Drogeriemarktkette "dm" gebe es bereits konkrete Gespräche mit weiteren potenziellen Partnern, so Nendza, der versprach, die Stadt Ahlen über die folgenden Schritte jederzeit auf dem Laufenden zu halten. Beabsichtigt sei "eine transparente Kommunika-Welche Maßnahmen nun tion, dessen, was wir tun".



Kruppstraße 12 · 59227 Ahlen Telefon 02382/70720 www.torino.de





Auf dem Tigge 66 · 59269 Beckum Tel.: 0 25 21/82 45 56 0 Fax: 02521/82455618

info@ferro-industrieanlagen.de www.ferro-industrieanlagen.de





Die neuen Eigentümer standen im Umweltausschuss Rede und Antwort.

Wir wollen die Hal-

de weiter offen hal-

ten für Spaziergän-

ger und Mountain-

biker.

Dr. Matthias Nendza

kauf aus der Osthalde?

Rätselspaß

Kraft- losig-	start- hilfe	tsche- chischer Dichter	Schurke- rei	7	bibli- scher Riese	franzö- sisch:	ein Glücks-	•	Vorname von Ten- nisstar	Kirchen- histo-	•	Sohn Noahs	•	griechi- sche Haupt-	Amts- gehilfe	*	franzö- sische	▼	kleine Erhe-	Fußball- spieler-	▼	Nach- speisen	•	Hawaii-	*	gehoben:	eine Polizei- behörde	alban. Münz-	V	▼	eng- lischer
keit	(Auto)	† 1874			(A.T.)	Schrei	spiel		Sampras scha- dens- ersatz-			(A.T.)		stadt	V		Käseart Büro (engl.)	-	bung	position		эреізеіі		(USA) lang- fristige Geldauf-	>	V	(Abk.)	einheit			Artikel
Tanz in einer			nicht zu emp-						pflichtig			Sekun- därroh-		Tanz-			(eligi.)			US- Groß-		bös- willige		nahme							jüd. Priester
Kolonne			fehlen						Berg-		Stricke,	stoffe (Kw.)		(Kw.)			US-		sprach- begabte	stadt		Schererei		Filmstar,				Zauberer in der		ältester Sohn	in Babyloi
orient.							4	Zimmer-	ein- schnitt		Taue	•		griechi-			Raum- fähre		Sing- vögel					Thur- man	Südsee-		bayrisch:	Artus- sage		Noahs (A.T.)	
Floß aus Tier- häuten	-		US-			englisch: wahr		winkel (Mz.)	-		Land-			sche Halb- insel		sicher, behütet	-					Jüng-		schweiz.	insel- staat (engl.)		kleine Bier- menge	-			
-			Astro- nom † 1953		gehoben: Getränk						schaft in bibl. Zeit		Comedy- Serie, ,Alles'	- `				griech. Vorsilbe: gleich	-			ling der griech. Sage		Tennis- spieler (Roger)	•						
Rhein- delta- arm		US- Schau- spielerin, Amber	- '					Geheim- agenten		Verklei- dungen	- "								griechi- scher Käse		Stern im ,Aquila'	- "					asiati- scher Halb- esel		Kose- wort für Mutter	-	
Ausruf des Miss- fallens	- "				über- backene Speise		altgriech. Philo- sophen-	- "				schweiz. Presse- agentur (Abk.)	-			Medizi- ner (Mz.)		Auto- rück- sitze	- V					russi- scher Männer-		deutscher Sänger, Modera-	-			franzö- sisch: Himmel	Fremd- wortteil Wasser
Rück- stand beim		altgrie- chischer Mathe-		neu- gierig	V V		schule					(ADK.)	Stadt in Nord-		Hoch- gebirge in Süd-	V		Sitze			Apostel des Nordens		euro- päische	name		tor, ,Pʻ				V	V
Brauen		matiker		giong		dt. Mode- designe-				Ausstel- lungs-		Samm- lung von	Korea		amerika			Gänse-		Vorname der	† 865		Sprache		James- Bond'-	.			Wüste in Nord-		
Salz der						rin, Sander	Kraftfah- rerorga-		Him- mels-	gebäude (Mz.)		Schrift- stücken			ein Buch		Truppen-	rich		Engelke					Autor, Fleming †	fahren-		ehem. DDR-	afrika		
Schwe- felsäure	-						nisation (Abk.)		brot im A.T.	-		Stadt		Vorname	der Bibel		standort	•	große		3	1	eine		ehem.	des Volk		Partei (Abk.)			Fremd-
aumal 1	Eigus im	(_9		Zeter und		Leid zufügen	-					an der Leine		des US- Dichters Pound	•				Raum- station (Abk.)	-			italie- nische Pflaume		Name von Tallinn	•			(10		wortteil mit, zu- samme
er,	Film ,Die Klapper- schlange		Sanft- heit	• '					Pistole (Gauner- sprache)		Streik	- '								Autor von ,Lili Marleen'		klang- voll	• `	6				Besu- cher (Mz.)		Skat- aus- druck	'
Ruinen- stätte in Syrien	- *					ein Enten- vogel		abschät- zig: Mann	- *				Mutter der Nibe- lungen- könige	-			das Unsterb- liche (Mz.)		fester, farb- loser Überzug	- *					ein Hunde- zwinger		Vorname von US- Filmstar Cooper	- *		*	
>			süd- schwe- dische		Wasser- vogel	V							Konige	Amts- sprache in		Weis- sager	T		Obcizug			US- Filmstar		span. Insel- gruppe	V		Соорсі				
schöner Film- schluss,		polni- scher	Insel				Rang beim				Kurort in Polen		Gegen- teil von	Pakistan					US- Sängerin		franzö- sische	(Wesley)		(Kw.)		Labans Tochter	-			deutsche Landes-	größter
Happy Frauen- klei-		Name der Oder					Karate	franzö-		Ge- räusch	(Bad)		unter		13	Parfüm-		aufge- regte Erwar-	(Britney)		Königs- anrede					(A.T.)	grau- samer		Initialen des	haupt- stadt	Erdteil
dungs- stücke					ein		österr.	sischer Polizist		bei Glas- bruch			König		0	fläsch- chen		Erwar- tung		weib-				brasilia-			Gott der Hindus		Autors Ambler		
amerika-	österr.	feste			Frage- wort		Psycho- loge † 1939	-					von Elis (Sage)		Cocktail mit Ei	-				licher Artikel	Tier-			nische Fußball- legende		gefeierte Künstler					
nisches Gruß- wort	Kompo- nist † 1949	Rede- wen- dungen		Zeit- spanne						zu- wenden		Geld vor- strecken	•								kreis- zeichen (Stier)		britische Münz- einheit						österr. Gruß		
beste Schulnote (ugs.)	- "	,					dick- flüssig		Frage- wort	- *				,heilig' in span. Städte- namen	-			Ölliefer- länder- verbund (Abk.)		Berliner Flug- hafen	- "					Stock- werke		Frauen- figur bei ,Dallas', Ellen	- *		
-				franz. Back- spezia-		Figur bei Paster- nak,	-				l				Imitator (abwer- tend)		,Killer- wale'	Y					Autorin von ,Jenseits		hart, unbeug- sam	*					
Stadt im Süden von			Christus- darstel- lung	lität		Doktor		Gebirge auf	-	5		Fremd- wortteil:		studen- tische Verbin-	teriu)					US- Bundes-		Opti- mum	v. Afrika'		Sam						poetisch flache Wiesen-
England			(Homo)					Kreta	amerik. Schau-		kasta- nien-	lang, mächtig		dung			selbst		afrika- nische	staat				Schlange im				US-Gitar- rist,		latein. Grab-	gelände T
Vorname						kenn- zeich-		wieder,	spieler (Paul)		braun			ruhelos,					Rund- siedlung					,Dschun- gelbuch'	internat. Kleider-		Ausruf	Hendrix		inschrift (Abk.)	
Zolas † 1902	-				Musik	nende Flecke		auf ein	-		Stadt in		Stadt im	rastlos		gruselig						ehem.			größe (,M')		des Jubels	-			
-	Rufname	Stammes-	ein Sternbild		ab- mischen	•		frühere			der Man- dschu- rei		Norden Angolas	-				TV-Soap, ,Unter	-		Nutz-	Währung Italiens		Heil- pflanze	-		türkische		franzö-		
100 qm in der Schweiz	von	bezirk in der	• `					türkische Anrede (Herr)		necken	• '								Fuß- hebel (Mz.)		Nutz- recht für Treue im MA.						Stadt an der Maritza		sisch, span.: in	-	
Ausflug, Wande- rung	- "				künst- liche Satelliten		Roman von Jane Austen	- "				Auffor- derung zur Ruhe	-	12		nicht diese		Tauf- zeugin	- *					ein- färben		deutsche Vorsilbe: schnell	- *			ägyp- tischer Sonnen- gott	Einheit für ebene Winkel
pigment- stoff- armes		Rotwein aus Piemont		Schiffs- reise	-		7.00.0						Bläs- chen- flechte		alles ohne Aus-	-					Erken- nungs- melodie		Hptst. von Saudi-	- "				sacht, be- hutsam	-	V	V
Tier		Tellion				be- stimmter Artikel	-			Lied von New Order, ,		böser Zauberer			nahme			halt- bares Tier-		aufroll- barer	Theroare		Arabien						iranische Provinz- haupt-		
flacher Meeres-						(4. Fall)	Schau-		Sitz- wasch-	Monday'					Priester-		niederl. Tänzerin	produkt		Vorhang		Frage- wort				Stadt südlich			stadt		
teil				dt. Maler		in den Adels-	spieler		becken			ökonom.:		junge	stand		† (Mata)					(3. Fall)	eine		Wasser-	von Moskau		mit			österr. Fernseh
-	Figur in		Igel als	† 1916 (Franz)		stand heben	<u> </u>				ein	Ergebnis (engl.)		Pflanze		Hit von				italien.			Droge		vögel	-				Abk.:	anstalt (Abk.)
Leier	Frischs ,Andorra		Comic- figur						Teich- hühner		Halb- edelstein	•				Shakira, ,Hips don't'	•			Filmstar, Argento		aufge- weckt	-				Vorname	Freundin Popeyes		Air France	
balkon- artiger Vorbau	•					Grund- stücke		Zu- sammen- fassung	•								ein Sakra- ment		Außer- irdischer (engl.)						Meeres- fisch		v. Schau- spieler Sharif †	-			
			franz. Bühnen- autor † 1861		Zeit- alter	-				dt. Reise- veran- stalter (Abk.)	-			höchster Punkt		männ- liches Haustier	- *			11	1	Kornrei- nigungs- ma- schine		abge- spannt	- *						
Lebens- gefährtin Lennons		Eigenart, Spleen	- *								eh. deut- sches König-		Klage- ruf	- *					bahn- brechend		skand. Männer- name	₩.				weibl. Prinzip (chin.	-				religiös Bräuche
(Yoko) Taste bei Auf- nahme-	-			Fluss durch Gerona	-			Kinder- tages- stätte		Stöckel- schuhe	reich					Gerb- stoff		Gottes- läste-	V		name					Philos.)	Warn- töne		engl. Anrede	-	•
geräten				(Span.)	Befehl islam.		militäri- scher	(Kw.)		Somulie			Schnell-	_1	Blech- blas-	V V		rung		rechter Neben-				quä- lendes		ägyp- tische	VOI IE		(Abk.)		
wilde		sich		Weinort	Herr- scher		Wende- befehl			Hunde-		Muskel-	sendung		instru- ment					fluss der Rhône			italien. Geheim-	Nacht- gespenst		Halbinsel			biblische Stadt		
Acker- pflanze Fein-		umsehen, sich		Württem- berg	-		_		kleiner	name		trainings- gerät	-	Gott			7	österr.			Gebiete		gesell- schaft	P		Ort am		eng-	des Lasters		
gold- legie- rung	-			Ineal			Reiswein aus Bali		Junge (Kose- wort)	-				eines german. Kults	Schrift-			Schrift- steller † 1939		da, wenn	-		nord:			Väner- see		lisches Fürwort: sie	-	ein	
•				Insel vor Dal- matien (deutsch)		Wasch- wasser- zusatz					8				Schrift- steller- verband (Abk.)		Lärm	_ '					nordi- sche Götter- botin		im Jahre (latein.)	_				ein Schnell- zug (Abk.)	
Haupt- stadt Togos			arabi- scher Fürsten-	- "				niederrh. Kräuter- bitter	-			Tonsilbe		Sing- vogel	- *					deutsche Vorsilbe		Fürsten- haus von	-							•	Kfz-Z. Heil- bronn
vor- tragen	-		titel)	altröm. Geister Verstor-	-		•					jeden Tag,	-		•		Monaco		dt. Farb- fernseh- system	-			Laut der Enttäu-	-		2.0III
Gold-						libane- sische	2		bener							Gedenk-	tagaus							(Abk.)	kleben	.		schung			
gewichte	ľ					Christen	[stätte										ĺ				raetselst	unde.com

Lokales Samstag, 20. März 2021

Fahrradklima-Test

"Auf dem richtigen Weg"

Ein vierter Platz NRWweit und Platz neun unter 110 Städten in ganz Deutschland: Im Ranking des ADFC-Fahrradklima-Tests 2020 nimmt Ahlen in der Kategorie der Städte zwischen 50 000 und 100 000 Einwohnern vordere Plätze

AHLEN. Am Dienstag veröffentlichte der Allgemeine Deutsche Fahrradclub (ADFC) die Ergebnisse einer Umfrage, an der von September bis Ende November letzten Jahres Radfahrer in ganz Deutschland teilgenommen haben. In Ahlen nutzten 320 Menschen die Gelegenheit, ihr Urteil über den Zustand des Radverkehrs abzugeben. 61 Teilnehmer pro 10 000 Einwohner auch das sei ein herausragender Wert im nationalen Vergleich, der den hohen Stellenwert des Radfahrens in der Wersestadt belegt, findet Bürgermeister Dr. Alexander Ber-

Mit der Endnote 3,48 liege Ahlen in seiner Wertungsklasse weit über dem bundesweiten Durchschnitt von 3,93. "Ein großartiges Ergebnis, das uns zeigt, auf dem richtigen Weg zu sein", freut sich Berger. Alle Prognosen bestätigten, dass der Radverkehr in Zukunft erheblich an Bedeutung gewinnen werde. Er sei ner anderen Stadt lag die Zusich sicher: "Das in der Ent- friedenheit darüber höher nutzen.



Zur Förderung des Radverkehrs bezuschusst die Stadt Ahlen seit Neuestem die Anschaffung von Lastenfahrrädern. Hier Mobilitätsmanager Lukas Ossenbrink und Michael Scharf (ADFC). Foto: Stadt Ahlen

wicklung befindliche Mobilitätskonzept erhält mit dem guten Abschneiden kräftigen Rückenwind."

Als besonders positiv beurteilten die am Klimatest Teilnehmenden die Infrastruktur des Radverkehrsnetzes in Ahlen (Note 2,9). Ein Ergebnis, das wohl auch durch eine Entscheidung zustande gekommen sei, vermutet der Bürgermeister, die bei ihrer Einführung heiß diskutiert wurde: die Öffnung von Einbahnstraßen in Gegenrichtung für Radfahrende. In kei-

(1,9). Vorbildlich befanden die Befragten, was die Stadt Ahlen in jüngster Zeit für die Fahrradförderung getan hat. In der dafür vergebenen Note 2,7 schlägt sich offenbar auch das gut angenommene städtische Programm für die Anschaffung von Lastenfahrrädern nieder. Für verbesserungswürdig halten die Umfrageteilnehmer unter anderem die Sicherheit beim Radfahren und das Abstellen von Hindernissen auf Radwegen. Das schlechteste Urteil fällten sie über die fehlende Möglichkeit, öffentliche Fahrräder zu

Die Ergebnisse will der Verwaltungschef nun ganz genau analysieren, auch im Dialog mit der ADFC-Ortsgruppe. "Wir haben noch manche Aufgabe zu lösen, aber ein ordentliches Fundament ist gelegt", ist Berger zuversichtlich, beim nächsten ADFC-Fahrradklima-Test

weiter zu punkten und vielleicht sogar in der Kategorie "Aufsteiger" Meriten zu gewinnen. Alle Ergebnisse des Tests sind hier nachzulesen: https://fahrradklima-

test.adfc.de/ergebnisse.

Kontaktnachverfolgung

"Luca"-App auch ohne Smartphone

mit, dass sich die "Luca"-App Zur Registrierung des Schlüsschnell in der Bevölkerung verbreitet. Ab sofort gibt der Bürgerservice im Rathaus-Pavillon kostenlos sogenannte Token aus, die den Einsatz der zur Seite stehen. Im Rahmen App auch ohne Smartphone ermöglichen. Der Kreis Warendorf hat 30 000 Schlüsselanhänger beschafft, die jetzt kreisweit verteilt werden. Mit dem aufgedruckten QR-Code können die Nutzer ihre Kontaktdaten verschlüsselt online hinterlegen. Wer nun ein Geschäft betritt, kann vom Kreises Warendorf weist aber Ladeninhaber den QR-Code scannen lassen und ist als Kontakt gespeichert. So können auch Menschen ohne Smartphone digital als Kontakt erfasst werden.

Erste Wahl für den Einsatz bleibt jedoch das Smartphone. Hier ändert sich der breitung des Coronavirus ein-QR-Code jede Minute und kann nicht verloren gehen

AHLEN. Die Stadt Ahlen hilft wie ein Schlüsselanhänger. selanhängers benötigen Bürger einmalig einen Internetzugriff. Zum Beispiel können Familienmitglieder helfend der Registrierung muss eine Telefonnummer hinterlegt werden, unter der der Nutzer erreicht werden kann. Dieses kann auch eine Festnetznummer sein. An diese Telefonnummer wird ein Registrierungscode gesendet.

Das Gesundheitsamt des auch darauf hin, dass die App nur bei der schnellen Nachverfolgung der Kontakte im Fall einer Infektion helfen kann. Die Beachtung der geltenden Abstands- und Hygieneregeln hat weiterhin höchste Priorität, um die Auszudämmen.



Ingrid Schmitz vom Bürgerservice zeigt die Schlüsselanhänger für die digi tale Kontaktnachverfolgung ohne Smartphone. Foto: Stadt Ahlen

Top-Wert in der Region

Ahlener Zahnärzte sind jung

so bezeichnet Tim Haverkock von der Kassenzahnärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe (KZVWL) laut Pressemitteilung der Stadt die zahnmedizinische Versorgung in Ah-

praktizierten, liege der Versorgungsgrad in Ahlen bei rund 80 Prozent. Besonders erfreulich sei: Nur drei der 29 hier behandelnden Zahnmediziner sind zwischen 60 und rendorf vergleichsweise über- Zahnärzteschaft in Ahlen "Ortstreue" falle damit deut-

im Bestand nicht gefährdet", ärzte und Zahnärztinnen der Region einen "Top-Wert" darstelle. Offenbar schätzen das auch die Patientinnen und Patienten. Mehr als drei Viertel aller, die eine Praxis in Ahlen aufsuchen, leben auch hier. "Eine sehr, sehr hohe

Versorgung in Ahlen tauschte sich Bürgermeister Dr. Alexander Berger jetzt mit KZVWL-Abteilungsleiter Thomas Hamacher und Teamleiter Tim Haverkock aus. Als Vertragswesen und flächen- schäftigten.

AHLEN. "Ausbaufähig, aber durchschnittlich viele Zahn- "unglaublich jung", was in lich größer aus als anderswo. deckende Versorgung kennen zahnmedizinischen Situation in Ahlen genau. Die größte Stadt im Kreis Warendorf sei ein gutes Pflaster für diejenigen, die sich nach der Ausbildung mit dem Gedanken len. Während im Kreis Wa- 65 Jahre alt. Damit sei die Zahl", so Tim Haverkock. Die Mitarbeiter in den Bereichen einer Selbstständigkeit be-

Gefühle verstehen

AHLEN. Gefühlsstarke Kinder me begleiten. sind bedürfnisstarke Kinder. Am 24. März (Mittwoch) ab Sie sind in einem Moment 19.30 Uhr gibt Thalea Kramer sehr begeisterungsfähig, lie- für die Familienbildungsstätbenswürdig und freudig und te in Kooperation mit dem Faim nächsten Augenblick kön- milienzentrum St. Ludgeri Über die zahnmedizinische beide die Strukturen der nen sie wütend, traurig und verzweifelt sein, wenn etwas nicht nach ihren Vorstellungen funktioniert. Wenn Eltern verstehen, was im Kopf und im Herzen eines gefühlsstarken Kindes passiert, können sie ihr Kind liebevoll und ruhig durch die wilden Stür-

einen Einblick in die Erlebniswelt gefühlsstarker Kinder und zeigt Wege des Umgangs damit auf. Anmeldungen werden unter 🕾 02382/ 9 12 30 oder über die Homepage der Familienbildungsstätte entgegengenommen.



Draußen

Bei Nässe

Wanderschuhe richtig trocknen



Wanderschuhe aus Leder erleben ein Comeback. Damit das Material nicht spröde wird, sollten sie zum Trocknen nicht in die Sonne oder in den Ofen gestellt werden. Foto: Christin Klose

viele Jahre halten.

Aber nicht nur das: Wan- oder spröde werden. derschuhe mit einem Lederund viel Komfort, erklären die Experten der Zeitschrift "Alkann Leder im Vergleich zu synthetischen Materialien recht viel Feuchtigkeit aufnehmen, gerade im Sommer oder in warmen Regionen oftmals ein wichtiges Kriterium.

Ist so ein Schuh aber erstmal nass, braucht er wiede-Mehrtagestouren wenn man morgens in feuchte Schuhe steigen muss. Eines

eder gilt als langlebig, sollte man dann laut Experökologisch, gesund und ten aber auf gar keinen Fall bequem. Auch bei Out- machen: die Schuhe in der door-Schuhen erlebt Sonne, im Backofen, mit dem das vielseitige Naturmaterial Föhn oder auf einer Heizung ein Comeback. Werden sie trocknen. Denn hierbei könrichtig gepflegt, können sie nen sich Verklebungen lösen man beim Düngen beachten und das Leder austrocknen

Sind die Schuhe feucht oder innenfutter passen sich gut nass, sollten sie bei Zimmerder Fußform an und bieten temperatur ruhen und trockdadurch besonders guten Halt nen. Verschmutzung können vorher unter laufendem Wasser mit einer Bürste oder pin" (Ausgabe 4/2021). Auch einem Schwamm gereinigt werden, auf keinen Fall dabei Seife verwenden. Eine besondere Pflege des Lederfutters ist hierbei nicht notwendig, so die Experten. Die Schuhe selbst sollten nach mehrmaligem Gebrauch mit einem handelsüblichen Silikonrum relativ lange zum Trock- spray besprüht werden, um nen. Das kann besonders bei sie vor Austrocknung zu nerven, schützen. (dpa)

Welchen Boden brauchen eigentlich...

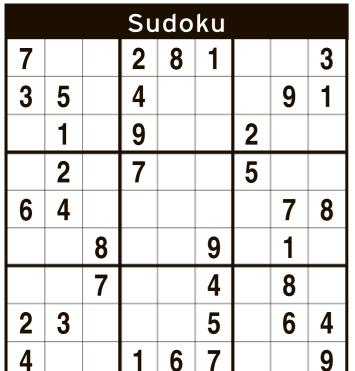
Orientallilien?

Sommerblühern für den Garten. pe sind die sogenannten Orient- oder Orientallilien. Die großen, häufig gesprenkelten Blüten haben eine große Fan-Gemeinde. "Orientallilien sind winterhart, robust und somit sehr gut für die Pflanzung im Garten geeignet. Im Unterschied zu anderen Lilien benötigen sie einen sauren Boden", rät Blumenzwiebelspezialist Carlos van

der Veek von Fluwel. "Ist die Gartenerde nicht sauer genug, wird

Lilien gehören zu den attraktivsten sich dies im ersten Sommer kaum bemerkbar machen, da die Zwie-Eine besonders extravagante Grupbeln aus ihren Reserven zehren. Ab dem zweiten Jahr werden

sie jedoch schlechter wachsen und weniger blühen." Um das zu vermeiden. eignet sich Pflanzerde mit einem hohen Säuregrad oder Torf, der in den Boden eingearbeitet wird. (fluwel)



Welches Substrat eignet sich am besten?

Der beste Boden

Die Auswahl im Handel ist groß: Für fast jede Pflanze und jedes Wachstumsstadium gibt es eine eigene Erde. Wobei der Fachmann eigentlich nur beim gewachsenen Boden im Garten von Erde spricht, erläutert Marcus Scheel.

er Gartenmeister der Königlichen Gartenakademie in Berlin erklärt: "Was wir im Handel bekommen, sind in der Regel Substrate also Gemische aus verschiedenen Bestandteilen."

Themendienst-Ge-Im spräch erläutert Scheel, woraus Substrate häufig bestehen, welche davon Hobbygärtner für ihre Pflanzen wirklich brauchen, und was

Woraus bestehen Substrate – und warum gibt es muss. so viele?

Scheel: Industriesubstrate basieren auf Hoch- und Niedermoortorf oder Torfersatzstoffen wie Kokosfaser. Sie werden dann mit Holzfasern, Sand, Ton, Kompost oder anderen Komponenten gemischt. Die Hersteller bieten für jeden Zweck eigene Erden an – etwa Geranienerde oder Kräutererde.

Aber warum?

Kunde glaubt, dass er mehre- und Nährstoffe aufzuneh- vor - sie müssen weniger um



Etwas Fingerspitzengefühl kann beim Umtopfen von Jungpflanzen in frische Erde helfen. Foto: Caroline Seidel

entstandene

Welches Substrat eignet sich am besten für die Aus-

Scheel: "Für Samen und Stecklinge gibt es spezielles Aussaatsubstrat. Es ist ein sehr feines Substrat ohne erkennbare Stückchen, das aber dennoch eine grobe, luftige Struktur hat. Aussaatsubstrat macht aus, dass es nicht zuregt das Wurzelwachstum an. Denn der Samen ist angeregt, Scheel: Um den Einkauf zu nach der Keimung Wurzeln

Aber es gibt doch auch spe-

muss also mit ihren Wurzeln

zielle Pikiererde – wofür ist

Scheel: Wer feine Samen dicht sät, sollte die Pflanzen vereinzelt setzen, nachdem die Samen gekeimt sind. Der Profi spricht hier vom Pikiesätzlich aufgedüngt ist: Das ren. Pikiert wird, wenn man nach den Keimblättern die Ansätze von Laubblättern sieht. So finden die Pflänzerleichtern – und damit der zu bilden, um darüber Wasser chen bessere Bedingungen

re verschiedene Erden kaufen men. Die nach der Keimung Licht und Nährstoffe konkur-Jungpflanze rieren.

> Es gibt spezielle Pikiererde, auf 'Suche' nach Nährstoffen die ganz leicht aufgedüngt ist, erklärt Scheel. Allerdings eignet sich dafür in der Regel im Handel zum Teil auch als Sand gemischt und nährstoffärmer – und damit auch für viele Kräuter ideal geeignet.

> > Und was brauchen die Pflanzen dann beim Umtopfen?

Scheel: Man sollte schon unterscheiden, welche Kultur man hat. Ganz grob eignet

lang übernehmen. (dpa)

sich für Balkonpflanzen, aber auch Gemüse, meist handelsübliche Blumenerde. In der Regel ist sie für vier bis sechs Wochen aufgedüngt. Danach kann man die Pflanze mit auch Aussaatsubstrat - das einem Flüssigdünger ernähren. Wie viel hängt in erster Kräutererde verkauft wird. Line von der Düngerkonzent-Dieses Substrat ist häufig mit ration ab - sowie von der Pflanzenart und der Jahreszeit. Tendenziell gilt: Ab Anfang August sollten Gartenpflanzen weniger bis keinen Dünger mehr bekommen. Damit sie sich auf die Winterruhe vorbereiten können. (dpa)

Was eine Quarantäne für Hundehalter bedeutet

Wer geht Gassi?

Pflicht für Hundehalter kommt ungeplant und plötzlich: Doch de. was passiert in den 14 Tagen Hunde die besten Begleiter in der Pandemie, sie können aber auch die ersten sein, die darunter leiden. Wer überdie Halter ausfallen?

Ideal wäre, wenn Halter solche Situationen schon vor der ckung mit dem Anschaffung mitbedenken Coronavirus. würden: "Grundsätzlich sollte man sich überlegen, was mit dem Haustier passiert, wenn man selbst mal außer Gefecht gesetzt ist", sagt Hester Pommerening, Sprecherin beim Tierschutzbund.

Denn alle Hunde haben nach Paragraf zwei Absatz eins der Tierschutz-Hundeverordnung das Recht auf Ausgang. Zur Not können sich Hunde auch mal im eigenen Garten austoben, wenn diese Möglichkeit besteht, sagt Pommerening.

Wie viel Auslauf Hunde brauchen, variiert je nach Bedürfnis der Vierbeiner. So kann es bei älteren Hunden beispielsweise sein, dass sie weniger raus wollen, sagt Sonja Krämer von der Tierärztlichen Vereinigung für

Quarantäne- Tierschutz. Andere Hunde tragung über die Haustiere sion zur Seite legen." Denn sind aktiver und brauchen jeschließt der Tierschutzbund den Tag ihre lange Gassirun-

mit dem Haustier? Zwar sind ter Freunde oder Familie im Fall einer Quarantäne einbinden. Dabei ist es wichtig, auf zu achten, beispielsweise bei nimmt die Gassirunde, wenn Leinen oder Spielzeug. So vermeiden sie bei der Übergabe

Sonja Krämer empfiehlt die Betreuung mehrere Tage Im besten Fall können Hal- Haustierbesitzern außerdem, immer für Notfälle vorzusorgen. "Für solche Situationen wie eine Quarantäne sollte die Hygiene des Equipments man Notgroschen für einen professionellen Hundebetreuer oder eine Hundepen-



Eine Runde Gassi bitte: Wenn Halter krank oder verhindert sind, ist es gut, wenn Freunde einspringen können. Foto: Christin Klose

Ein Ort der Stille

ogenannte Reflexions-

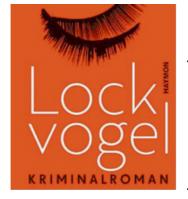
Becken bringen Wasser als stilles Element in den Garten. Freistehend oder in den Boden eingelassen, aus Metall oder gemauert, spienicht immer können oder wollen Familie oder Freunde gelt die glatte Wasseroberfläche in diesen Gefäßen den Himmel, das Licht oder benachbarte Pflanzen und Gebäude wider. Wohlüberlegt platziert, kann ein Garten dadurch größer erscheinen, denn als Stilmittel bewirken stille Wasserflächen ein Gefühl von Weite und Friedlichkeit. Mit einer gekonnten Wahl von Form, Material und Farbe können Landschaftsgärtner mit diesen Becken eine stimmungsvolle Atmosphäre schaffen: Dunkle Innenwände wirken geheimnisvoll und täuschen unendliche Tiefe vor, türkis- oder hellblaufarbene Wände übermitteln Frische und Vitalität, gemauerte Becken mit farbenfrohen Fliesen stehen für Extravaganz. Unter der Wasseroberfläche eingebaute Strahler beeindrucken auch bei Nacht. (BGL)

Menschen | Medien

Für Bücherwürmer

Mit viel Sprachwitz: "Lockvogel"

Toni hat praktisch keinen Euro mehr. Ihr Freund Felix hat sich mit ihren Ersparnissen aus dem Staub gemacht. Die Liste ihrer unbezahlten Rechnungen wird länger und länger. Toni hat also einen riesigen Berg besonders saurer Zitronen vorgesetzt bekommen. Nur: Was macht sie daraus? Zuerst einmal: Durchatmen, Limonade machen auf später verschieben und schleunigst Felix zur Rede stellen. Dafür wendet sie sich an Privatdetektiv Edgar Behm. Der könnte Felix aufspüren. Doch wie soll sie ihn bezahlen?



Haymon Verlag, 376 Seiten **24,90 Euro**

FAZIT: ★ ★ ★ ☆

Für Couchpotatoes

Harry Potter und der Stein der Weisen

An seinem 11. Geburtstag erfährt Waisenjunge Harry (Daniel Radcliffe), dass er der Sohn eines Zauberers ist und künftig im Internat Hogwarts die Kunst der Magie erlernen soll! Also nichts wie weg von den fiesen Pflegeeltern und rein ins Abenteuer mit neuen Freunden, klasse Unterricht – und echten Gefahren. Für die sorgt ein böser Zauberer, dessen Name nicht genannt werden darf...

genannt werden darf... Der Film – Harrys erster Streich – spielte weltweit eine knappe Milliarde Dollar ein.



Fantasyabenteuer, GB/USA 2001 mit Daniel Radcliffe So., 20.15 Uhr, SAT.1

FAZIT: ★★★☆☆

Schluss mit ungewollten In-App-Käufen

Einstellungssache

Kinder spielen gern am Tablet oder Smartphone. Oft locken scheinbar kostenlose Spiele mit Zusätzen – für die man zahlen muss.

Warum dieses

NEU: Jetzt mit

verbesserter Rezeptur

in aller Munde ist

amit die Kinder nicht einfach shoppen gehen, können Eltern solche In-App-Käufe auf dem Gerät deaktivieren. Wie das geht, erklärt die Stiftung Warentest.

Auf Android-Geräten können unerwünschte Käufe blockiert werden. Dafür öffnet man den Play Store und wählt über das Drei-Striche-Icon den Menüpunkt "Einstellungen" aus. Unter "Nutzersteuerung" geht man auf "Authentifizierung für Käufe erforderlich" und tippt dann auf folgende Option: "Für alle Käufe bei Google Play auf diesem Gerät."

Beim iPhone oder iPad wird zuerst in den Einstellungen die "Bildschirmzeit" aktiviert. Dann geht man der Reihe nach auf "Bildschirmzeit", "Beschränkungen" und "Käufe im iTunes & App Store". Dort werden "In-App-Käufe" angeklickt und die Option "Nicht erlauben" festgelegt.

Damit ein Kind diese Bildschirmzeit-Beschränkung nicht selbst deaktiviert, ist ein Code unter "Bildschirmzeit-Code verwenden" nötig. Wird die Bildschirmzeit auf dem Gerät des Kindes eingerichtet, folgt man den Anweisungen des Betriebssystems



Wird die Bildschirmzeit auf dem Gerät des Kindes eingerichtet, folgt man den Anweisungen des Betriebssystems bis zum Menüpunkt "Elterncode", gibt einen Code ein und bestätigt ihn. Unter "Beschränkungen" wird der Code

ausgewählt werden. Foto: dpa eingegeben und schließlich noch der Button "Inhalt & Datenschutz" aktiviert. (dpa)

Gesundheit



✓ Rezeptfrei

✓ Gut verträglich

Für Ihre Apotheke:

Taumea

werti

Cai
auch
de. A
Nach

www.taumea.de

(PZN 07241184)

Abbildung Betroffenen nachempfunden
TAUMEA. Wirkstoffe: Anamirta cocculus Dil. D4,
Gelsemium sempervirens Dil. D5. TAUMEA wird
angewendet entsprechend dem homöopathischen
Arzneimittelbild. Dazu gehört: Besserung der Beschwerden bei Schwindel. www.taumea.de * Zu
Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

• PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Seitdem Rubaxx Cannabis Öl frei verkäuflich in der Apotheke erhältlich ist, findet es großen Anklang bei Verbrauchern. Jetzt gibt es das Nr. 1' Cannabis Öl in Deutschland mit neuer, hochwertiger Rezeptur.

Cannabis (umgangssprachlich auch Hanf) ist derzeit in aller Munde. Auch in Deutschland steigt die Nachfrage nach Cannabisprodukten rasant an. Von der Apotheken-Qualitätsmarke Rubaxx gibt es ein Cannabissamenöl frei verkäuflich in der Apotheke (Rubaxx Cannabis Öl).

Cannabis ganz ohne Rausch

Cannabis gilt als eine der ältesten traditionellen Pflanzen.

Nahrungsergänzungsmittel Cannabis in der Apotheke: Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, 01/21

Schon seit Tausenden von Jahren werden ihre Blüten vielseitig genutzt. Wissenschaftlern ist es gelungen, aus den Samen einer speziellen Cannabispflanze ein wertvolles Öl zu gewinn

volles Öl zu gewinnen. Das Geniale: Cannabissamen haben keine berauschende Wirkung!

Mit Vitaminen für

Muskeln und Immunsystem
Jetzt wurde die Rezeptur von
Rubaxx Cannabis Öl noch verbessert und mit hochwertigen
Vitaminen für Muskeln, Knochen und das Immunsystem
angereichert. Vitamin D spielt

Cannabissamen gelten als nicht berauschend

eine essenzielle Rolle für den Erhalt einer normalen Muskelfunktion und normaler Knochen. Zusätzlich trägt es zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Ebenfalls in Rubaxx Cannabis Öl enthalten: Vitamin E. Es schützt die Zellen vor oxidativem Stress, d.h. es wirkt als Radikalfänger der Schädigung von Körperzellen entgegen.

RubaX

Höchste Qualität in Tropfenform

Rubaxx Cannabis Öl wurde speziell für den täglichen Verzehr hergestellt. Sowohl die Herstellung als auch die Abfüllung finden nach strengsten deutschen Qualitätsstandards statt. Weiterer Pluspunkt: Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

MADE IN

GERMANY

Qualität aus Deutschland

Das Rubaxx Cannabis Öl mit **Vitamin D und E** wird nach höchsten Qualitätsstandards in Deutschland hergestellt. Verwendet werden Cannabissamen einer gezielt ausgewählten Cannabispflanze mit hoher Qualität – für einen sicheren und rauschfreien Verzehr!





Essen | Trinken

Kulinarische Grüße aus der Schweiz

Eine runde Sache

Ganz egal, ob man sie nun hacken. Frikadellen, Buletten oder Fleischpflanzerl nennt: Die und Zwiebel in einer frisch gebratenen Speziali- Schüssel mischen und täten aus Hack mag jeder würzen. Masse gut kne-Fleischliebhaber.

azu eine Portion verbindet. Pasta, Salat oder frisches Gemüse – fel schneiden. nussvolle Mahl- als kleine Kuzeit. Wer die Hackbällchen zu- geln formen. sätzlich mit Käse oder weiteren Zutaten befüllt, sorgt bei mehl den Lieben für kulinarische einen fla-Überraschungsmomente,

zum Beispiel zu den Oster- ler geben. oder Pfingsttagen. Mit unzäh- Kugeln ligen Variationsmöglichkei- darin ten ist Abwechslung garan- wenden, tiert, so lassen sich die runden Leckerbissen mal mediterran, mal orientalisch oder auch mal asiatisch zuberei- einer beschichteten ten. Oder typisch schweize- Bratpfanne heiß werrisch: Dann heißen sie Chüge- den lassen. Kugeln

Das einzige, was bei Hack- herum etwa acht Mifleisch nicht jedem mundet, nuten braten. ist die Zubereitung. Das lästige Formen der Kügelchen Tomatensalat mit vernimmt viel Zeit in Anspruch, schiedenen Tomatensorgründliches Händewaschen ten, Zwiebeln, Basilikumdavor und danach ist Pflicht. blättern und italienischem Viele Freizeitköche behelfen Dressing. (djd-mk) sich mit Handschuhen.

So werden die Chügeli zube-

☆ Zwiebel schälen und fein

☆ Hackfleisch, Brät, Senf ten, bis sie sich zu einer kompakten

☆ Käse in 24 Wür-

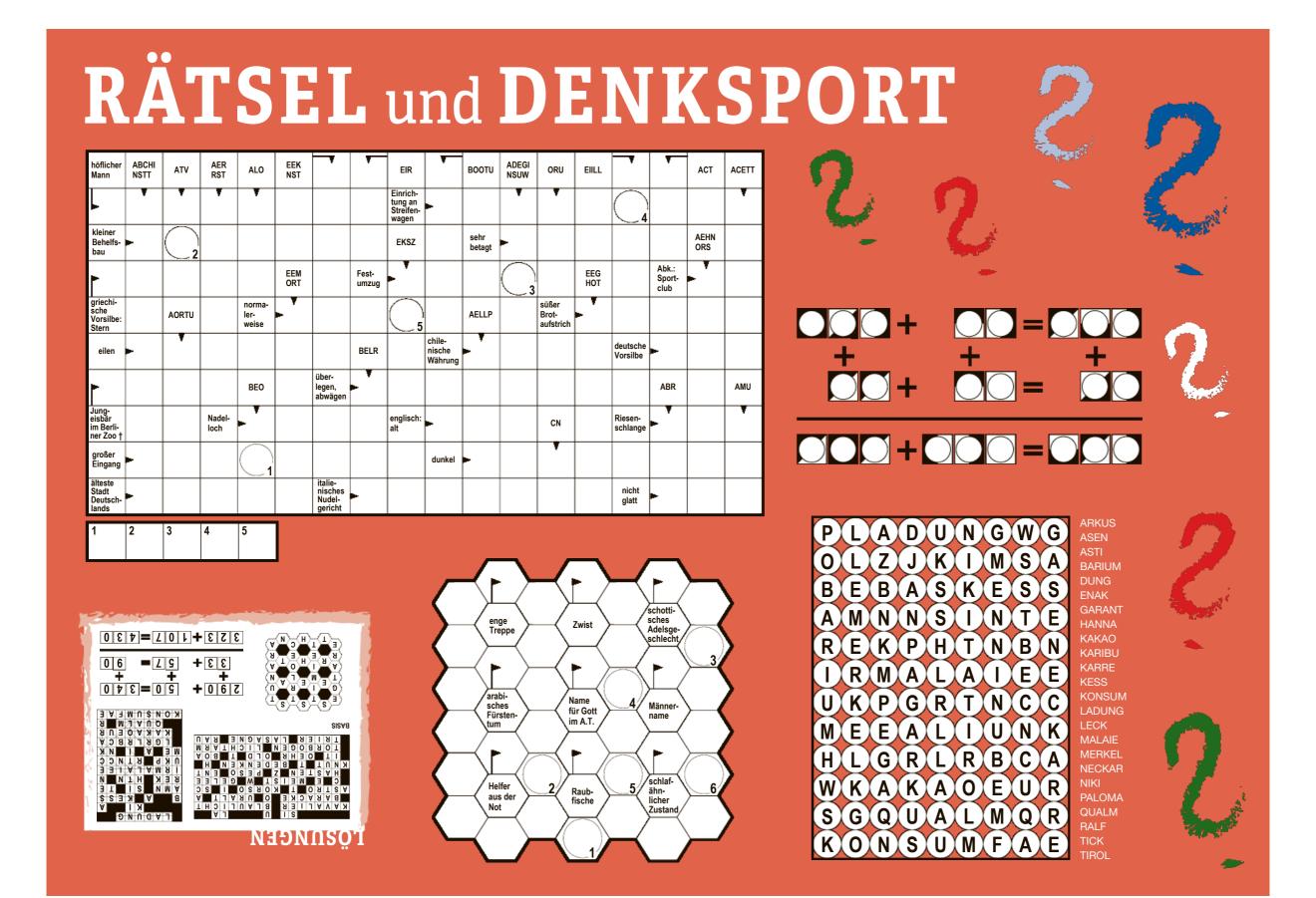
fertig ist eine aus- ☆ Hackmasse gewogene, ge- mit Käsewürfeln

> 🏠 Panierchen Teldrücken.

☆ Wenig Öl in portionenweise rund-

Dazu passt sehr gut ein





Fit & gesund



Die Behandlung beim Physiotherapeuten kann bei chronischen Schmerzen Bestandteil der Therapie sein.

Foto: dpa

Ganzheitlicher Therapieansatz verspricht Linderung

Multimodal gegen Schmerzen

rofessor Winfried Schmerzgesellschaft. Er sagt: "Leichte Schmerzen sollten nicht primär mit Schmerzmitteln behandelt therapeuten an. werden." Bei stärkeren akuoder chronischen Schmerzen stellten sie aber oft einen von mehreren Bausteinen einer erfolgreichen Therapie dar.

Bei deren Behandlung sollte es laut Meißner nie um Entweder-oder gehen. "Wir senichtmedikamentöse Verfahren nicht als Alternative an, sondern als Ergänzung, also als komplementäre Schmerztherapien."

Doch wie bei Medikamenten gilt auch hier: Sie müssen richtig ausgewählt sein. Nicht alle Verfahren seien bei "Denn neben wirkungsvollen allen Problemen gleich hilf-Verfahren gibt es leider auch reich. Denn genau wie bei Meviel Humbug", sagt Meißner.

Mit einer Tablette sind die "häufig erhebliche Defizite sierung geben. Schmerzen in Armen oder und Fehlbehandlungen bei Beinen weg? Schön wäre es, Schmerzbehandlungen gibt", doch so einfach ist es leider sagt Jan-Henrich Stork, chef**nicht immer - und vor allem** ärztlicher Leiter einer multiist es oft auch nicht zu emp- modalen stationären und tafehlen, sich einfach nur eine gesklinischen Schmerzthera- tivität beitragen", sagt Meiß-Pille gegen den Schmerz ein- pie am Krankenhaus Tabea in ner. "Aktive Verfahren sind die Behandlung aus ärztli-

eine Schmerztherapie durch Meißner ist Präsi- den Hausarzt, Orthopäden dent der Deutschen oder Internisten begonnen werden", sagt Stork. Kommt es zu keiner Linderung, steht eine ambulante spezialisierte Therapie bei einem Schmerz-

Verfahren sinnvoll miteinander kombinieren

Grundvoraussetzungen einer erfolgreichen Schmerztherapie sind laut Winfried Meißner körperliche und geistige Eigenaktivitäten wie Schwimmen, Yoga und Qigong. "Aber: Die Kombination macht's", sagt Meißner. Man sollte sich beraten lassen. dikamenten kann es auch

Als eher "passive" Verfahren gelten zum Beispiel Massagen. "Sie können kurzfristig hilfreich sein, langfristig können sie aber auch zu Inakdaher meist wirksamer." Ent-"Zunächst einmal sollte spannungstechniken wiederum sind dem Experten zufolge eine "hervorragende Möglichkeit", unabhängig von Ort und Behandler die Schmerzwahrnehmung zu verändern. Vor allem aber seien Phy-

> sio-, Psycho- und Ergotherapie zentrale Bestandteile der chronischer Therapie Schmerzen. "Wichtig ist, dass diese Verfahren sinnvoll kombiniert werden und nicht unkoordiniert nebeneinander herlaufen", sagt Meißner. Bei chronischen Schmerzen geschehe das am besten bei Schmerztherapie.

Hier müssen die Behandler ihre Verfahren miteinander kung aktiv selber verbessern abstimmen. Laut Definition zu wollen. (dpa) beinhaltet sie eine Behandlung chronischer Schmerzen unter Einbeziehung von mindestens zwei Fachdisziplinen.

Stork erklärt den Ansatz seines Therapiekonzeptes: "Wir betrachten den Schmerz Hinzu kommt, dass es hier eine Unter- oder Überdo- nicht eindimensional als rei-

ne Erkrankung, sondern setzen ihn in Beziehung zu individuellen körperlichen, seelischen und sozialen Folgen sowie Auswirkungen auf den Alltag."

Dementsprechend besteht cher Therapie und psychologischen sowie psychotherapeutischen Verfahren, Physiotherapie und vor allem auch aus Schulungen zum Thema Schmerz. Verletzungen und Operationen, die der Patient in der Vergangenheit hatte, fließen in die Therapie ebenso ein wie genetische Dispositionen und Einstellungen sowie Denkmuster des Patienten.

Eines haben alle Schmerztherapien gemeinsam: "Die Patienten müssen in der Lage und bereit sein, wieder in die Bewegung kommen zu wolmultimodalen len", sagt Stork. Sie müssten sich darauf einlassen, ihre chronische Schmerzerkran-

Hammer zuhause Wir haben wieder **GEÖFFNET! Direkt am Markt Termin vereinbaren!** So erreichen Sie uns Anrufen 05731 / 765-432 Mo-Fr 8-18 Uhr · Sa 8-16 Uhr Am Markt direkt vorbeikommen & Termin sichern https://www.hammer-zuhause.de **Markisen- & Insektenschutzrabatt** 33378 Rheda-Wiedenbrück ⁽⁹⁾ 59494 Soest ⁽⁴⁾

Schloitweg 3

59929 Brilon ⁽⁴⁾

Keffelker Straße 41

Feldhüser Weg 1

Römerstraße 18 a

59073 Hamm-Heessen @

59075 Hamm-Bockum-Hövel @

⁽⁰⁾ Niederlassung der Hammer Fachmärkte für Heim-Ausstattung GmbH & Co. KG West, Oehrkstraße 1, 32457 Porta Westfalica

Heessener Straße 146

Faszienrollen richtig nutzen

Immer in Richtung Herz

sollte mit dieser senschaftler. "immer zum Heroberflächlich verliefen, wür- nicht oder nur schwer an.

er eine Faszien- den sonst zu stark kompribenutzt, miert, erklärt der Sportwis-

zen hin rollen". Dazu rät Pro- vom Herzen, wird auch das durch zu viel Druck, das sollte (dpa) fessor Ingo Froböse von der Blut mit viel Druck weg vom nicht sein", sagt Froböse. In so Deutschen Sporthochschule Herzen gedrückt – dagegen einem Fall gilt: Lieber etwas Köln. Die Venen, die recht kommen die Venenklappen weniger fest drücken beim

Manch einer übertreibt es auf der Rolle auch und bekommt blaue Flecken: "Das ist perte: Ein Tennisball oder gar Rollt man mit Druck weg das Zeichen einer Verletzung ein Nudelholz tun es auch. nächsten Mal. Es muss übri-

gens nicht zwingend eine Faszienrolle sein, sagt der Ex-

Kleinanzeigenmarkt

Stellenangebote

Für unser Seniorenzentrum Haus Simeon suchen wir zum

einen LKW-Fahrer für den Essenstransport

(9 Wochenstunden, Einsatz jede dritte Woche von Montag bis Sonntag, m/w/d)

Ihre Aufgabe ist der Transport von Essen mit einem 7,5t LKW. Führerscheinklasse C1 ist erforderlich.

Haben wir Sie neugierig gemacht? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung. Gerne stehen wir Ihnen telefonisch für Fragen zur Verfügung.



Diakonie Münster -Stationäre Seniorendienste GmbH Haus Simeon

Herrn Harke Am Berg Fidel 70 · 48153 Münster Tel. 0251-7888-0 l.harke@diakonie-muenster.de

Für unser Seniorenzentrum Handorfer Hof suchen wir zum

eine Alltagsbegleitung

Der Handorfer Hof ist eine Einrichtung, in der 78 Bewohner leben. Wir bieten Ihnen alle Leistungen des öffentlichen Dienstes (inkl. Zusatzrente) und einen interessanten Arbeitsplatz.

Haben wir Sie neugierig gemacht? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung. Gerne stehen wir Ihnen telefonisch für Fragen zur Verfügung.



Diakonie Münster -Stationäre Seniorendienste GmbH Handorfer Hof

z. H. Frau Holtdirk Handorfer Str. 20-24 • 48157 Münster Tel. 02 51-87 147-0 i.holtdirk@diakonie-muenster.de

Aschendorff

Logistik

Wir suchen

Zusteller (m/w/d)

ab 18 Jahren für die Zustellung der Tageszeitung in

- ASCHEBERG und DAVENSBERG (inkl. Briefe)
- EVERSWINKEL und TELGTE - DRENSTEINFURT
- VORHELM

Eckpunkte:

- in der Nacht oder den frühen Morgenstunden
- von Montag bis Samstag
- für die Zustellung in Telgte ist ein eigener Pkw erforderlich. Wir freuen uns auf Sie!

Tel.: (02 51) 6 90-664 · zeitungsbotenbewerbung@aschendorff.de www.dienachtlichter.de

GROSSE GYNÄKOLOGISCHE GEMEINSCHAFTSPRAXIS mit 3 Ärztinnen und angebundener Hebammenpraxis sucht MFA in Teilzeit ab 12.4.2021 zur Verstärkung des Teams.

Bitte richten Sie Ihre vollständige Bewerbung, gerne auch in digitaler Form, an GP Dr. Witta & Dr. Vornhecke · Kirchstr. 8 · 48324 Sendenhorst fon 02526/3873 · mail@gyn-sendenhorst.de

Zuverlässige Reinigungskräfte m/w/d

in Everswinkel gesucht.

Arbeitszeit: Mo - Fr ab 5 Uhr oder ab 6 Uhr. Es handelt sich um eine geringfügig oder sv-pflichtige Beschäftigung. Bei Interesse melden Sie sich unter: Prior & Peußner Tel. 0151/21036096

www.pp-service.com







Wir suchen zu sofort oder einem späteren Zeitpunkt eine(n) Zahnmedizinische(n) Fachangestellte(n) für die Behandlungsassistenz in Teil- und Vollzeit und für die Anmeldung/Empfang (keine Abrechnung) in Teil- und Vollzeit Bewerbungen bitte an praxis.hamm@gmail.com oder Zahnarztpraxis Dr. C. Wackerbeck-Müller · Dr. M. Müller

wir uns auf Ihre Bewerbung für die

(Lehr)Küche der Fachklinik Release in Ascheberg-Herbern, als

Urlaubs- und Krankheitsvertretung

auf 450E Basis. Bewerbungen bitte

an Fachklinik Release, Merschstr

49 in 59387 Ascheberg oder per Mail an fortmann@netzwerk-

Elektroniker / Industrieelektriker

(m/w/d) in Senden unbefristet in Vollzeit gesucht. Weitere Infos auf

unserer Internetseite www.kreyen borg.com. Wir freuen uns auf Ihre

bolg.com. Wil freder das at file Bewerbung - gerne als E-Mail -unter: bewerbung@kreyenborg .com. KREYENBORG GmbH & Co. KG, Messingweg 18, 48308 Sen-den, \$\oldsymbol{2}\$02597/93997 165

MFA mit berufl. Erfahrung für ca. 20

Std./Wo., übertarifl. Bez., zu sofort

und AUSZUBILDENDE zum 01.08.21, gerne auch früher als bez. Praktikantin, für Intern. Haus-

arztpraxis mit guter Atmosphäre gesucht. J. Egbring u. Dr. Uta Hil-ker, Mühlenstr. 18, 48291 Telgte,

Azubi-Nachhilfe Ahlen und Waf: Honorarkräfte gesucht für die Bereiche Elektro und Anlagen-

mech. SHK. Umfang ca. 3-4 Einheiten/Woche. Kontakt: Bildung+-

Lernen gGmbH, 02382/77 092 80, 02581/7874310

Greven, 3 Tg. halbtags und 4 Übernachtungen (Wohnung vorh.) bei guter Bezahlung gesucht. 20173/

zur

20176/563 66 666)

und

gesucht. Arbeitszeit Montag - Frei-

tag ab ca. 16.30 Uhr (Bei Interesse bitte melden unter Terrapool,

Haushaltshilfe (m/w/d) 450 €-Basis

in Telgte gesucht, Privathaushalt -Einmal pro Woche je ca. 4 Std.

Hausreinigung. Zeitlich flexibel - 13 €/Std. (netto) 16,90 €/Std. (inkl.

Suche gelernten u. erfahrenen Auto-elektriker (m/w/d), der mir hilft

Das Backhaus Frede braucht Verstärkung. Für unsere Filiale in Wol-

Handwerker/ Hausmeister/ Gärtner

für Obiekt in Telgte, freie Zeitein-

teilung (auch samstags) gesucht. Dürwald Gebäudedienste 20251/

Menükurier (m/w/d) gesucht. Mo.-Fr

(m/w/d) für die Produk Vollzeit.. ? 02506/3029960.

329078, Mo. ab 9:00 Uhr.

beck suchen wir einen Mitarbeiter

NK) Mobil: 0151/28957548

Reinigungskraft

Reinigung von d Sozialräumen

unter Terrapool,

praxis.egbring

suchthilfe.org

☎ 02504/5008.

hilker@gmail.com

Minuten. Geb **☎** 02166/80021

2 55 73 65

Zuverlässige

(m/w/d)

Geschäfts-

Heessener Markt 2 · 59073 Hamm · Tel. 02381-36811

Wir suchen zu sofort Unterstützung Gärtner*in Teilzeit/Vollzeit Für die in der Reinigung/Betreuung/Mate-Gestaltung und Instandhaltung unseres sehr großen Landschafts-gartens im Südosten von Münster riallieferung in verschiedenen Objekten in Warendorf, Ostbevern, Telgte und Münster. Arbeitszeit vorwiegend Nachmittags. Führer-schein und Deutschkenntnisse (in suchen wir dringend einen qualifizierten Gärtner*in in Teilzeit. Ihr Aufgabengebiet umfasst die Pflege Wort und Schrift) erforderlich. Wöchentliche Arbeitszeit ca. 15 und Neupflanzungen der Beete, Gehölzschnitt und Pflanzenschutzwochentiliche Arbeitszeit ca. 15 Stunden. Firmenfahrzeug und Fir-menhandy werden gestellt. Sozial-versicherungspflichtige Beschäfti-gung. Bruttostundenlohn 13,50 maßnahmen. Wir bieten Ihnen eine außergewöhnlich interessante und krisensichere Dauerstellung. in der Sie selbständig und den jahreszeitlich bedingten Anforderungen entsprechend, Ihre Aufgaben wahrnehmen können. Wenn Sie Euro. Gebäudereinigung Nienaber, **2**02532-1314 oder info@nienaber-Freude an vielfältiger Gartengestaltung haben und flexibel, belastbar Koch/Köchin gesucht! Sie kochen gern und schätzen den Kontakt mit Menschen? Sie sind ausgebildeter Koch, Ökotrophologe oder Haus-wirtschafter (m/w/d)? Dann freuen und einsatzfreudig sind, bieten wir Ihnen eine übertarifliche Entlohnung und ein angenehmes, famili-äres Arbeitsklima. Bitte bewerben Sie sich per E-Mail unter bewerbung@hkm-online.de oder



Menschen als Profifamilie® in Ihr Haus, Ihre Familie und in Ihr

Weitere Infos unter: T02534.6452425 • www.backhaus.de

KINDER- & JUGENDHILFE

Für die Samstagsverteilung suchen wir

Zusteller (m/w/d) ab 13 Jahren aus TELGTE, WARENDORF und MÜSSINGEN.

Wir freuen uns auf Sie. Telefon (0251) 690-664 zustellerbewerbung@aschendorff.de www.extramacher.de

Für ein Altenheim in Warendorf / Ostbleiche zuverlässige, deutschsprachige

Reinigungskräfte (m/w/d) (lohnsteuerpflichtig) Arbeitszeit:

Mo/Di/Mi/Fr: 7-9 Uhr, Do: 7-11 Uhr, Sa: 7-10.30 Uhr alle 14 Tage Bewerbungen bitte an MCS

Malta Clean & Service GmbH Tel. ab 9 Uhr: 02421 - 840974

Wir suchen ab sofort in Ascheberg eine zuverlässige Reinigungskraft für ein Büro und 3 Haushalte in der Bauernschaft. Stundenumfang Woche: Büro und ein Haus halt: ca. 8 Stunden, 2 weitere Haushalte: ca. 5 Stunden. Haben Sie Interesse? Rufen Sie uns an:

Haushaltshilfe zum putzen und bügeln in Handorf ges., 1-Pers.-Haushalt, ☎0171/1206486.

Suchen Servicekraft (m/w/d) für unser Landgasthaus. Ab sofort auf 450 €-Basis oder Teilzeit, Kurzbewerbung landgasthaus @schulze-roetering.de

Reinigungskraft für Privathaushalt in Drensteinfurt, 1x pro Woche gesucht, ☎02508/6841056

Stellengesuche

Altenpflegehelferin mit Herz und Erfahrung sucht seriöse Anstellung als 24 Std Senioren Betreuerin / Haushaltshilfe. 015 129 836 923

Übernehme Heckenschnitt, Strauchschnitt, Baumbeschnitt, Vertikutieren und sonstige Gartenarbeiten: **☎**01590/8121706

Latein, Mathe, Englisch. Seriöser Unterricht bei Ihnen zuhause. **☎** 0176/40 54 25 99

Erfahrener Maler sucht Arbeit, ☎ 0163/6248398 vertikutiere Rasen!

Suche jede Art von Gartenarbeit, **☎**01577/0979257.

Ankauf Häuser

Familie (5 P) sucht 1 Haus zu kaufen mine (5 F) sucht 1 Haus zu kättlen in MS & Umgebung zu 07/21, 5+ Zi, >120 m², saniert, G-Schule fuß-läufig! max. 360.000 €, ☎0177-4659328, rheine21@gmx.de

Ankauf Wohnungen

Pensionärsehepaar sucht Eigentumswohnung im Kreis Warendorf, ca. 90m², Neubau, Dachgeschoss, Aufzug, zum Kauf, kleine Wohneinheit. Email: hermneu@t-online.de

Häuser Mietgesuche

Wir suchen ein freistehendes Einoder Zweifamilienhaus ab 170 m² Wohnfläche in und um Senden, mit Grundstück ab 350 m² Größe. Der Mietpreis ist je nach Alter und Zustand der Immobilie verhandel-bar, wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme an: miete@ratzund ruebe.net - vielen Dank.

Wir 2 Erwachsene, 2 Kinder suchen Haus oder Doppelhaushälfte in Lüdinghausen und Umkreis von 10 km zur Miete. ☎0177/6244022

Wohnungen Vermietung

Ahlen, Neubauwohnung, Bj. 2016, 96 m², Westfalendamm, 3 ZKB, G-WC, großer Balkon, Aufzug, KM 816 € + NK 260 € + Strom, überdachter Stellplatz (50 €), ab 01.06. zu vermieten. Anfragen unter: ginkoallee@web.de

LIENEN, helle Single DG Whg.,

Für unser Objekt in Warendorf, August-Wessing-Damm, suchen wir Reinigungspersonal m/w/d auf Steuerkarte. AZ: Mo.-Sa., 7.00-8.30 Uhr und ab 14 Uhr für 20 Minuten. Geb. W. Schrey, 38m², Wohn/Küche, Schlafnische, Bad mit WC & Dusche, Loggia, eigener Kellerraum, Waschküche und PKW Stellplatz, zum 01.06.21 zu vermieten, ab 17:00 Uhr **17:00** Thr Ahlen Teltower Str., zentrale Lage, Haushaltshilfe m. pflegerischen Fähigkeiten und Führerschein (Auto vorh.) für älteres Ehepaar in

nnen Tertower Str., zentrale Lage, ca. 77 m², 3 ZKB mit Balkon, im DG eines 3 Fam.-Haus,, ab 1.5.21 frei, KM 475 € + NK + Stellpl. 22 €. V. 89 kWh (m²a) H. u. G. L. GmbH & Co KG ☎0170/4558098.

Nottuln, 108 qm Whg., 4ZKDB im 1.OG eines 8 FHs. mit FBHz., Kel-ler u. gr. Südbalkon ab 1.5. für KM = 650 € + NK, ☎ 02546-1820.

Lüdinghausen, 3 Zi, 1 Etg., c.a 72 m², KM 540 + NK, 2 MM Kaution, ab 01.04.21, 20176/96680333.

Wohnungen Mietgesuch

Telgte: Ich würde mich gerne absehbar im Raum Telgte vergrößern Gesucht werden grob 70/80qm² ebenerdig, auf einem (ehem.) Hof, DHH oder ähnlichem. Gerne mit zusätzlichem Raum/Garage. Kein MFH. Gesichertes Einkommen vorhanden.Freue mich auf Zuschriften unter wohnentelgte@web.de

eine Autoalarmanlage in einen Golf II einzubauen. Arbeitsort Lüdinghausen. Lohn VS, 20157/ Ruhiges Pensionärsehepaar sucht langfristig eine 80-90m² Dachge-schoss Mietwohnung im Kreis Warendorf, Neubau, Aufzug, Balkon, NR, keine Tiere. Wir freuen uns über eine telefonische Kontakaufnahme: 🕿 0151/23539282

> Medizinstudentin (christlichen Glaubens) sucht Appartment in MS/ nähe Uni, WM bis 320€, ☎0170/

Suche 2-5 Zi.-Whg in Greven 0177-

Henricker (inwid) gesätert. Mö.-rr. ca. 08:30-13:30 Uhr. Meyer Menü Herr Daniel Perlick, Pleister-mühlenweg 284, 48157 Münster daniel.perlick@meyer-menue.de Solvente Rentnerin sucht Mietwohnung in Reckenfeld oder Greven, gehobene Ausstattung, gerne EG, **2**02571/6374.

Die Inhalte, Strukturen und das Layout

dieser Zeitung sind urheberrechtlich

Veröffentlichung oder sonstige

Verbreitung dieser Informationen

insbesondere die Verwendung von

Anzeigenlayouts, Grafiken, Logos,

Anzeigentexten oder -textteilen oder Anzeigenbildmaterial bedarf der

vorherigen schriftlichen Zustimmung

Für die Herstellung wird

AGM

AGM Anzeigenblattgruppe Münsterland GmbH An der Hansalinie 1, 48163 Münste www.ag-muensterland.de

An der Hansalinie 1, 48163 Münster Tel. 0251/690994050

Aschendorff Druckzentrum GmbH & Co. KG An der Hansalinie 1, 48163 Münster





PUNKT

Die ASCHENDORFF LOGISTIK sucht zur dauerhaften Anmietung eine Garage, einen kleinen Lagerraum oder ein kleines Ladenlokal in ALBERSLOH. Nutzungszweck: Auslieferung und Abholung unserer Tageszeitung im Zeitfenster zwischen 00:00 Uhr und ca. 04:00 Uhr morgens. Wir freuen uns auf Ihr Angebot! E-Mail: TeamSuedost.Logistik@aschendorff.de

Ihre Ansprechpartner:

Gewerbliche Objekte Vermietung

Antiquitäten & Kunst

Halle zu vermieten, Ascheberg, 250 m^2 , pro m^2 4 €, \bigcirc 0172/5303802.

Motorräder

Longjia Trevis 50 ccm, schwarz, 8600 KM. Top Zustand. Inspektions u. Wartungsunterlagen vorhanden. 950 € VB, 0173/7466668 Reisemobile/Wohnwagen

Camper-Familie sucht Wohnmobil oder Wohnwagen, ? 0151/ 11507674.

Wohnmobil von Privat für Privat

gesucht, alles anbieten. ☎0178/ 1513151.

Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen 03944-36 160 www.wm-aw.de FA

Familie sucht Wohnmobil oder

Wohnwagen, \$\frac{100}{100}\$ 0170/1564007

Auflösung des Rätsels

7	9	4	2	8	1	6	5	3
3	5	2	4	7	6	8	9	1
8	1	6	9	5	3	2	4	7
1	2	9	7	4	8	5	3	6
6	4	3	5	1	2	9	7	8
5	7	8	6	3	9	4	1	2
9	6	7	3	2	4	1	8	5
2	3	1	8	9	5	7	6	4
4	8	5	1	6	7	3	2	9

Frau Löderbusch: Tel. 02526-931845 | Herr Bauer: Tel. 02526-931844

Vitrinenschrank Eiche 18.Jh. 145 x 220 x 50 zweiteilig Zustand sehr gut. 2500,-VB **2**0163/7357715

Möbel

Wohnzimmerschr. sucht neues zu Hause. Ein Schlafzimmerschrank aus Eiche wurde in einen Wohnzimmerschrank umgearbeitet. Eine Seite besteht aus Glas, im Hintergrund sind Spiegel, tolles Aussehen u. hohes Fassungsvermögen, B 1,52 x T 0,61 x H 2,02. VS, 60160/90338345 (Drensteinfurt)

Holz-Couchtisch, neuwertig abzugeben, Masse: B 107, H 45, T 70 cm, weisse Glasscheibe mittig, abnehmbar, Tisch hat mehr zur Deko als zum Gebrauch gestanden, Staufach vorhanden, VB 120 €, **☎**0171 / 3194890.

2 Zweisitzer in Echtleder dkl.braun, mod. Design mit klappb. Kopfstützen, gut erh., nur zus. VB 260 € zu verk. anni-ton@web.de ☎02582/

Küche gebraucht Holz, weiße Fron-ten, SpüMa, Backofen, Kühl-Ge-frier, Kochfeld Induktion, Preis VS, kueche@frakis.de

neuer Bad Spiegelschrank, B 80 cm, H 70 cm, KP 324€, f. 40€ zu verk., ☎01522/9632247. Eiche rustikal Vitrine H 191, B 105, T 41. Kommode H 50, B 120, T 45. Fernsehtisch H 58, B 52, T 33.

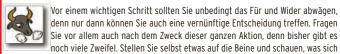
☎ 0176 53435183

LATTENROSThöhenverstellbar,unbenutzt,100/200 - 50 €. \bigcirc 02571/51209 AB Greven.

Horoskop vom 22.03.2021 bis 28.03.2021

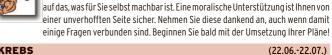
Es ist in der jetzigen Situation nicht klug, Ihr Umfeld zu kritisieren, denn damit verbauen Sie sich die weitere Chance auf eine Unterstützung. Versuchen Sie vor allem eine bestimmte Person nicht zu bevormunden, auch wenn Sie es in dieser Lage vielleicht besser wissen. Stürzen Sie sich nicht auf neue Dinge, deren Ausgang sehr ungewiss ist. Lassen Sie sich doch auch einfach mal überraschen!

Vor einem wichtigen Schritt sollten Sie unbedingt das Für und Wider abwägen,



noch viele Zweifel. Stellen Sie selbst etwas auf die Beine und schauen, was sich damit realisieren lässt. Binden Sie Ihr Umfeld mit ein, dann macht es mehr Spaß! Jetzt wäre eine gute Zeit angebrochen, um Träume zu verwirklichen, auch wenn man Sie dafür erstaunt mustern wird. Ignorieren Sie diese Blicke und schauen nur

einige Fragen verbunden sind. Beginnen Sie bald mit der Umsetzung Ihrer Pläne!



📗 Ihr Potenzial ist größer, als Sie selbst ahnen, deshalb sollten Sie auch Dinge wagen, die bisher fast undenkbar erschienen. Verzichten Sie dabei auf taktische Spielche und spielen vor allem nicht die "Diva", die immer im Vordergrund stehen muss. Mit den richtigen Ansätzen und guten Ideen werden Sie sicher mehr erreichen

und dann auch eine klare Struktur vor Augen haben. Nur nicht zu früh aufgeben!



Es ist rührend, wie man versucht, Ihnen jeden Wunsch von den Augen abzulesen, auch wenn Ihnen das unangenehm ist. Lassen Sie Ihr Umfeld also nicht weiter zappeln und sagen ganz offen, wie Ihre Pläne für die nächste Zeit aussehen. Damit



verzeihen Sie auch die kleinen Querelen, die sich immer wieder aufgebaut haben. jetzt aber endgültig begraben werden sollten. Zeigen Sie sich großzügig und fair!

nügend Zeit, um Antworten auf ungeklärte Fragen zu finden, die noch im Raume

stehen, Sagen Sie ganz offen, was Sie wirklich wollen, denn nur dann kann man sich

Sie sollten jetzt das festhalten, was sich in letzter Zeit aufgebaut hatte, denn nur dann kann es auch optimal für Sie weitergehen. Nehmen Sie sich damit auch ge-

Ihnen auch anschließen. Orientieren Sie sich damit auch in eine andere Richtung! WAAGE

Ihnen kommt es immer so vor. als würden Sie auf der Stelle treten, doch vielleicht vermittelt Ihnen Ihre Ungeduld diesen Eindruck. Nutzen Sie die Zeit und gönnen sich einen Blick hinter die Kulissen, denn nur damit kann sich auch Ihr Bild vertiefen. Wenn Sie weiter auf dieser Linie bleiben, gibt es viel zu erleben und auch

zu bedenken. Lassen Sie sich davon aber nicht zu sehr beeinflussen. Weiter so!

SKORPION

Pie Zeit des diplomatischen Taktierens sollte mit dieser Phase abgeschlossen sein, denn jetzt gilt es, den Blick in die Zukunft zu lenken und sich nicht weiter mit unnützen Dingen aufzuhalten. Um Ihre Ziele zu verwirklichen, sollten Sie offen alles ansprechen, was Ihnen auf dem Herzen liegt, denn nur dann kann sich auch Ihr Um-

feld darauf einstellen. Bereiten Sie sich gut darauf vor, dann gelingt auch vieles! SCHÜTZE

Es dürfte nichts Unverhofftes passieren, wenn Sie weiter an die Dinge glauben, die Sie verwirklichen wollen. Bisher wurden Ihre Ideen mit Argwohn betrachtet, doch nach den ersten Ergebnissen hat sich dieser Eindruck verwandelt. Setzen Sie sich weiter mit diesen Plänen durch und überzeugen damit auch den letzten Skeptiker. Vielleicht bekommen Sie dann auch wieder mehr Unterstützung. Alles wird gut!



Man wird Ihr Anliegen auch ohne lange Erklärungen verstehen, denn man hat Sie in letzter Zeit immer wieder beobachtet. Insgeheim werden Sie für diesen Mut bewundert, doch mit Komplimenten dürften Sie erst später rechnen. Bei der Umsetzung wird Sie auch kein nerviger Alltagsstress stören, denn Ihre Pläne haben in Ihrem Kopf schon ein festes Gefüge. Lassen Sie sich nicht beirren, alles wird gut laufen!



Jetzt sind Sie einfach mal mit dem Glücklichsein an der Reihe, denn in dieser Phase zeigen Sie mehr, als bisher notwendig war. Dabei können Ihnen auch die kleinen Probleme nichts anhaben, denn darauf hatten Sie sich vorbereitet. Lassen Sie sich vor allem nicht verunsichern, wenn man Ihnen immer wieder in die Quere kommt und gute Ratschläge geben will. Bleiben Sie bei Ihren eigenen guten Vorstellungen



Vertrauen Sie bei diesem Schritt auf Ihre Erfahrung und Ihr Wissen. Nehmen Sie die Herausforderung ruhig an, denn wenn Sie es nicht probieren, können Sie auch nicht erkennen, ob es Ihnen gefällt. Auch wenn die Zeit knapp bemessen ist, dürfte Ihr Vorhaben auf einem guten Weg sein. Erhöhen Sie auch die eigenen Ansprüche denn nur dann werden Sie erkennen, ob sich dieser Weg für Sie lohnt. Nur Mut!



Anzeigenleitung

Marc Arne Schümann An der Hansalinie 1, 48163 Münster Tel. 02 51/6 90 99 40 50 Fax 0251/690808090 info.agm@aschendorff-medien.de Redaktionsleitung

Tel. 02 51/6 90 99 40 50 Fax 0251/690807590 leitung.redaktion@ag-Aschendorff Direkt GmbH & Co. KG

BLICK PUNKT

WOCHENPOST Dreingau Zeitung Ernakurier

WELCHER AZUBI WILLST DU SEIN?

FINDE, WAS ZU DIR PASST AUF WWW.AZUBI.MS!

azubi.ms Lehrstellen im Münsterland

Kleinanzeigenmarkt

Rund um den Garten

RUND UM DEN BAUM STRAUCH U. HECKENSCHNITT Fachbetrieb Oliver Krampe www.derbaumlaeufer.de **2** 02599/740314

Hochwertige Gartenmöbel zu verk Tisch 1,80 x 0,90 , kl. Tisch 0,90 x 0,90, 6 Sessel (geflochten), 2 Hochlehner - alles mit Kissen, aus Platz-gründen zu verk. Neu 1.200 € für 350 €. ☎0176/54610293.

Gärtner sucht Arbeit. Hochdruckreinigung, Rückschnitt, Vertikutieren usw. \$\infty\$0179/2675397.

Gärtner sucht Arbeit Hochdruckreinigung, Rückschnitt usw. ☎0179 2675397 oder Whatsapp

Hochdruckreiniger mit Flächenreiniger, vollfunktionstüchtig, 30 €.

Mutterboden günstig abzugeben (600 cbm) Zu erfragen unter ☎0163/ 350 45 12

Fahnenmast, Aluminium, 6 m lang, 50 € ☎0174/9201111 bis 19 Uhr.

Kaminholz Eiche u. Buche 5 FM zu verk., Preis VS, 20251/86567.

Fahrräder

E-Bike, Simplon Cagu Bosch UNI 40, bis 25 kmh, 1.648 km, gekauft Feb. 2020, in MS zu verkaufen, **☎**0171/9306885.

E-Bike Kalkhoff Aguto Impulse, wenig genutzt, ca. 4 Jahre alt, zu verkaufen, \$\infty\$02595/3263

S C H W A E C H E M H A F T B A R O F F I C E M A N L E I H E M H A M U N R A T S A M H M D I S C O M B M S C H I K A N E M O L O N A I S E U U S E I L E K B E O S U M A D E KELEK AMECKEN MAMGEBORGEN MAMMASSLEK RETRUNK MAMGEBORGEN MAMMASSLEK MAMGEBORGEN MAMMASSLEK MAMGEBORGEN MAMMASSLEK MAMGEBORGEN MAMMASSLEK MAMGEBORGEN M TREBER JILMAMAKTEI TMANKE I AN I Y
SULFAT OMMANNA RMGARNISON GMSED
KEKEMTMANTUN JMEZRAMISS MD MREVAL
MILMMILDEMS MAUSSTAND MGMSONOR MHMS
SIDON MAMKERL MUTEMTMLASUR MMMGARY
END MRSCHNEPFEMHSEHER MSKANAREN ENDER SCHNEPFE HESEHER SKANAREN

ANODRAMDAN EN UEBERMINSIREMLEAMM

KLEIDER KLIRRESPANNUNG SMEA

HELLOMG FREUD DEFLIPMDIEMNSTARS

MANUEILE DMAUSLEGEN PPPPENCEMFI

EINSERMINWOZUMSANMAMTEGELMHMSUE

LYDDML SCHIWAGOMKMORCASML MEISERN

SIMECCEMIDAMIMKORPSWUMBESTWERT

LOECHRIGMMMARONMEMKRALMKAAMVMA

EMILEMMMNEUESMPMSCHAURIGMGMIJUHU

AREMAMNIXEN GWINIGENNSSXWMEIISSE ■ E ■ R ■ S E E F A H R T ■ T ■ J E D E S ■ R ■ R I A D ■ Z A G A L B I N O ■ D E N ■ B ■ H E X E R ■ D ■ J A L O U S I E ■ T O A L B I N O D E N B B H E X E R D D J A L O U S I E T O
L A G U N E N N B I D E T N N H A R I W W E M R N K O N
L Y R A D D A D E L N R N K E I M L I N G T D E N T E N N
O M M E C K I M U D O P A L D L I E D G H E L L E N N
O A L T A N T R R E S U E M E E L D A L I E N E O O M A R
O N O R A A E R A I T S R O C H S E M R S C H L A F F
D D S C H R U L L E M P A U W E H M I M T O V E M Y I N M M
R E C T E R L D P U M P S L D S A K R I L E G V W M R
M I E R E A M K E H R T E T U B A M A I N M A S I N A I
M M I F L E I N M E M E X P A N D E R M E M A F I A M E T
D U B L F E T T B U B I M I N G K K T I M A I G S S H F

■ DUBLEE ■ T ■ BUBI ■ I N G ■ K ■ Z UMAL ■ G ■ S H E L O M E ■ R ■ B A D E S A L Z ■ N ■ R U M O R ■ H ■ A N N O ■ N ■ N T ■ E M I R ■ E L S ■ G ■ P I R O L ■ N ■ G R I M A L D I ■ N

■ A U F S A G E N ■ L E M U R E N ■ T A G E T N ■ P A L ■ O C H

■ UNZEN■ MARONITEN■ EHRENMAL■ LEIMEN

E-Bike, 28er, tiefer Einstieg, 1500km gelaufen. Preis VS. ත02596/2206 ab 18 Uhr

Musikinstrumente

lavier, schwarz, Top-Zustand, wenig gespielt, neu gestimmt, schöner romantischer Klang. ☎0160/2007301

Schwarzes Klavier Marke Zimmer-mann Berlin für 750 € für Selbst-abholer (Walstedde) ☎02387/ 919818 oder ☎0170/3592630

Musik & Filme

Verkaufe CD's von 1980-1995. je ca. erkanie CD's von 1980-1995, je ca. 5 €. Peter Maffay, 24 CD's von 1975 bis heute je 5 €. CD's Samp-ler von Peter Maffay 4 Stück, 133 CD's von 1980-1995 je 5 €. Klassikmusik: Mozart Highlights Voll Symkoniese-Piano- Conbeceros-Violon-Concertos-Devertimente. Digital Stereo 5 CD's je Höchstan-**☎** 02591/78929. abends ab 20 Uhr anrufen.

Reitsport

Heu zu verkaufen (große und kleine Ballen). ☎0162/7799504.

Sport & Camping

Heimtrainer, Kettler Trophy, gut erhalten, FP 100€, ☎0251/ TV & Empfangstechnik

Phonax Hörgeräte, Audeo V30-10SN mit Batterien Größe 10, 140 €, ☎02597 /1347.

Dienstleistungen

Handwerklich geschick. Mann su. Arbeit Gartenarbeiten, Entrümpel usw. ☎0179/2675397 o. Whatsapp

Wir übernehmen Garten-, Pflaster u Minibagger-Arbeiten, Neuanlagen usw., m. Abtransport, samti Maschinen vorh., T.0171/1922353 m. Abtransport, sämtl

Bohnenstangen gesucht, neu o. gebraucht, Nähe MS, \$\frac{1}{2}\$0251/87149439.

Gute Möbel (Buche) in MS-Kreuzviertel kostenlos: Ćouchgarnitur u. Tisch, Schrankwand. Näheres, ☎02571/2587

Möbel a. Haushaltsauflösung günstig abzugeben: Wohnzimmermöbe (Sofa, Sessel, Schrankwand) Nähe res, \$\bigar\$ 02571/952339.

Wegen Haushaltsauflögsung, Küche Schlafzi., Lampen, Teppiche, preisgünstig abzugeben. \$\sigma 02571/5827852.

Keyboard Yamaha PSR SQ gebraucht, gut erhalten, mit Hardcase, VB 195 €, mm@frakis.de

Tiffany: Schleifgerät, Lötkolben, Löt-material, Glas etc. zu verk. ☎02502/8447

Kaufgesuche

Suche Münzen u. Briefmarken, alte Ansichtskarten u. Briefe (gerne gr Sammlung) sowie alles v. 1. Welt krieg u. später (z.B. Orden, Urkunden, Uniformen, Fotos usw.) $\bigcirc 2508/997892$ o. 02508/993219.

Kaufe Trödel, Antikes, Schallplat ten, Altes & Nettes aus Keller Dachboden, Hausverkauf o. Nachlass. \$\infty\$02572/89135 oder 0160/ 99142888

Meier kauft: Porzellan, Schreib- & Nähmaschine, Bücher, Gobelin, Fotoapp., Schmuck, Garderobe, LPS, Münzen, Pelze. ☎ 0163/

Fussball-Sammler sucht alte Sammelbilder, Fotos, Eintrittskarten Autogramme Stadionzeitungen, u.v.a. vor 1990. **5**0421/32257353

Suche Video-Player für HI 8 mm Cassetten zur TV-Übertragung Ruf: 0176/436 812 46 (auch Whats-

Modelleisenbahnen, ganze Anlagen o. in Teilen, alle Spurweiten. **2**02581 / 9283754.

Modelleisenbahn und Zubehör ☎0172/2371602 oder 0209/

Rund ums Fahrzeug

Sommerreifen Goodvear, 205/55 R17 91V, neuwertig, passend zu Scoda Kamiq, für 200 € zu verk. ☎0163 / 7419443.

Heckträger, Twinny Load Prestige, 90 €, Pedelec Kalkhoff Impulse, i8RHS, 28 Zoll, R.H. 55 cm, 600 €

Zu verschenken

Schönen Wohnzimmerschrank, 334 cm x 156 cm x 50 cm, zu verschenken. Besichtigungstermin vereinbaren unter **2**02599-741384

Einmachgläser zu verschenken. Mit Gummiringen + Klamme ☎02598/1275 (Ottmarsbocholt)

Publik Forum, 2020, 0160-3136882

Sammlertreffpunkt

Briefmarken und Münzer größere Sammlungen auch größere ☎ 0176/61199002

Alte Weine, Spirituosen und Cham pagner gesucht, ☎0163/8817111.

Empfehlungen/Dienstleistunger

Glas- und Rahmenreinigung, auch Wintergärten u. Solaranlagen sowie Gebäudereinigung, v. Fachmann seit über 40 Jahren, keine Anfahrtskosten. www.amendt-dienstleistung.de, \$\begin{array}{c} \text{www.amendt-} \\ \text{c} \text{0.251/328272} \\ \text{0.02504/8445} \text{ o. 02571/576800} \end{array}

10 Jahre Qualitäts-Umzüge! Fest preis u. kostenl. Beratung v. Ort Transporte Zahn, Dieselweg 4 59379 Selm, 202592/9 77 66 00, zahntransporte.de

Nähmaschinenreparatur! Repariere Ihre Nähmaschine. Kostenlose Abh. + Lief. Auch Verkauf von gebrauchten Pfaff-Nähmaschinen, mit Garantie. **2**0174/7337012

Barrierefreie Dusche. Wir ändern ihre vorhandene Duschwanne in einer Barrierefreie Dusche um. Firma- Schrodt 205923-9791983

Geben Sie Ihren alten Möbeln neuen Glanz. Aufarbeitung von Möbeln aller Art. Antiquitäten-Handel Rennemeier ☎ 02581/78 33 67.

Vater&Sohn übernehmen kompl Renovierungen (Böden, Tapete, Anstrich, Elektrik uvm) 24h: 0157/55486111

Waschen, Kühl., Spül, gebr., Garant. Hausgeräte Weiß, ☎02504/77174.

Polster- Teppichwäsche -Ledermöbelreinigung - Neueinfärbung ☎0251/142594 - Www.teppichreinigung-hielscher.de

Vermischte Anzeigen

terhilfe, individuell, seniorenge-recht und preiswert. **2** 02583/

Reisemarkt

Norderney, Ferienapp. für 2 Pers., Nichtraucher, m. Balkon, Schwimmbad und Sauna i. Haus, (z.Zt. von A.w. geschl.) 2 Min zum Nordstrand (Minigolf, Surfcafe) 02571- 5898280 E-Mail mein inseltraum@web.de

Nordholland: Nähe Schoorl, freiste hendes Ferienhaus bis 4 Personen. keine Haustiere, zu vermieten ☎02307-84514.

Norderney, gepfl. App´s, Toplage, 1-4 Pers., teilw. Balkon, Terrasse, Schwimmbad, ☎02508/9996270

Bekanntschaften

Maria, 64 J., bin eine besch. u. spars Witwe, mit schöner weibl. Figur eine gute Hausfrau u. zärtl. Gefähr tin, an nichts u. niemanden gebunden. Wenn Sie eine gutmütige Frau suchen, die Sie mit guten Kochkünsten verwöhnt, gemütl Abende mit Ihnen verbringt u gerne für Sie da ist, melden Sie sich üb. pv 20176-56848299

Regina, 75 J., Friseurmeisterin zuletzt war ich noch ehrenamtlich im Altenheim tätig, ich bin eine liebevolle, hübsche, zärtliche Witwe. Mein Herz sehnt sich nach einem guten Mann, Alter u. Ausse hen sind nicht entscheidend, habe Auto u. bin nicht ortsgebunden Lassen Sie uns doch einfach ma telefonieren pv 🗖 0160 - 97541357 Sieglinde, 76 J., ehem. Altenpflege-rin, mit schöner vollbus. Figur, gute Autofahrerin. Bin freundl. u. mag keinen Streit. Suche e. eins. Witwer bis 85 J. Wenn Sie auch aufrichtig u. ehrlich sind, sind Sie bei mir willkommen. Würde aber auf Wunsch auch jederzeit zu Ihnen ziehen. Rufen Sie schnell üb. pv an. ${\bf \, \, \, \, \, }\,$ 0176-45891454

Claudia, 59 J., mit dezentem, gepfl. Aussehen, warmh., zuverl., tolle Köchin. Möchte nicht nur von e. schönen Miteinander träumen, sondern e. netten Mann kennenlernen, der auch die Natur u. die häusl. Gemütlichkeit liebt. Ruf üb. pv an, ich habe ein großes, liebev. Herz zu versch. **a**0176-47603082

Roland, 59 J., topfit, mit sportl. Figur, viel Humor u. fürsorgl. Wesen. Mag Ausflüge, kochen, Handwerken, die Natur u.v.m. Ich habe ein liebev. u. treues Herz nur an DICH zu verschenken. Der Schlüssel zu unserem Glück ist Dein Anruf üb. PV, Vermittlung gar. kostenlos ☎0800-2886445

MS: Wer hat Lust mit mir zu joggen (w., 64 J.) ein- bis zwei mal pro Woche, bin Anfängerin. ☎0152/



MÜNSTER! FEIERT JUBILÄUM

Das Jubiläums-Abo: 9 Hefte für 19€



Ihre Prämien



Einkaufstasche aus Baumwolle 00% Fair trade MÜNSTER! Über 50% sparen

Gratis Lieferservice

Nach 9 Ausgaben jederzeit kündbar

EXPERTENHAUS – Ihre Profis rund ums Haus

